

**¿quién me
quedo**
BAR - ESTUDIANTIL

MENU

SALUDABLE

**ALMUERZOS Y LONCHERAS
MARZO**



ALMUERZOS MARZO

SEMANA 1

LUNES 2

Sopa: Quinoa
Plato Fuerte: Chuleta de cerdo + Arroz con menestra + Ensalada de col y zanahoria
Postre: Come y bebe
Jugo: Tomate de árbol

SEMANA 2

LUNES 9

Sopa: Crema de Verde con camarón
Plato Fuerte: Seco de pollo yuca frita ensalada César
Postre: Frutillas con crema
Jugo: Mora

SEMANA 3

LUNES 16

Sopa: Sopa de verduras con albóndigas
Plato Fuerte: Filete de pollo a la plancha con menestra
Postre: Duraznos en almíbar
Jugo: Sandía

SEMANA 4

LUNES 23

Sopa: Chupe de pescado
Plato Fuerte: Tallarín con pollo y estofado de tomate
Postre: Manzana asada con canela
Jugo: Naranja

SEMANA 5

LUNES 30

Sopa: Sopa de cabello de ángel
Plato Fuerte: Carne salteada con verduras
Postre: Humita de dulce
Jugo: Alfalfa con piña

MARTES 3

Sopa: Caldo de bolas de verde Locro de papa con queso y aguacate
Plato Fuerte: Arroz relleno plátano fritos ensalada
Postre: Dulce de higos con queso
Jugo: Tomate de árbol

MARTES 10

Sopa: Sopa timbushca (sopa de mote con col y hueso)
Plato Fuerte: Chuleta, choclo y habas
Postre: Helado de paila
Jugo: Avena con naranjilla

MARTES 17

Sopa: Crema de acelga
Plato Fuerte: Pescado encocado con arroz blanco
Postre: Cocada blanca
Jugo: Coco

MARTES 24

Sopa: Cebada
Plato Fuerte: Milanesa de res con ensalada de remolacha
Postre: Suspiros
Jugo: Limonada imperial

MARTES 31

Sopa: Sancocho
Plato Fuerte: Carne molida rellena arroz y maduro cocinado
Postre: Espumilla
Jugo: Naranjilla

MIÉRCOLES 4

Sopa: Locro de papa con queso
Plato Fuerte: Chuleta de cerdo frita con salsa de piña ensalada fría
Postre: Maduro asado con queso
Jugo: Limonada con yerbabuena

MIÉRCOLES 11

Sopa: Sopa de choclo
Plato Fuerte: Carne en salsa de champiñones
Postre: Salpicón de frutas
Jugo: Papaya

MIÉRCOLES 18

Sopa: Menestrón de fréjol con fideo
Plato Fuerte: Chaulafan
Postre: Sandía
Jugo: Limonada imperial

MIÉRCOLES 25

Sopa: Locro de nabo chino
Plato Fuerte: Pollo a la cocacola
Postre: Humita de dulce
Jugo: Alfalfa con piña

JUEVES 5

Sopa: Consomé de pollo
Plato Fuerte: Pollo al horno con menestra de garbanzo y maduro | seco de chorizo con arroz y maduro cocido
Postre: Espumilla
Jugo: Naranjilla

JUEVES 12

Sopa: Crema de zanahoria
Plato Fuerte: Tallarín con jamón o tocino
Postre: Dulce de zapallo
Jugo: Guanábana

JUEVES 19

Sopa: Repe lojano (guineo verde)
Plato Fuerte: Rollito de carne con salsa maracuyá y papa en mantequilla
Postre: Bocado de monja
Jugo: Babaco

JUEVES 26

Sopa: Sopa de morocho y carne
Plato Fuerte: Seco de chancho
Postre: Humita de dulce
Jugo: Alfalfa con piña

VIERNES 6

Plato Fuerte: Ceviche de camarón o pollo
Postre: Pastel
Jugo: Té de Jamaica

VIERNES 13

Plato Fuerte: Alitas BBQ papa frita
Postre: Gelatina con leche
Jugo: Melón

VIERNES 20

Plato Fuerte: Corvina y papa frita
Postre: Flan de leche
Jugo: Guayaba

VIERNES 27

Plato Fuerte: Tortillas con caucara
Postre: Manjar de leche y galleta
Jugo: Naranja

SEMANA 1

LUNES 2

Alimento sólido:
Rollitos de jamón y queso crema

Fruta:
Piña
Jugo:
Mora

SEMANA 2

LUNES 9

Alimento sólido:
Yogur natural con granola

Fruta:
Mandarina
Jugo:
Mango

SEMANA 3

LUNES 16

Alimento sólido:
Pastel de Chocolate (Dulce) + Leche

Fruta:
Arándanos
Jugo:
Manzana

SEMANA 4

LUNES 23

Alimento sólido:
Pasta fría con atún y arvejas

Fruta:
Durazno
Jugo:
Limonada con menta

SEMANA 5

LUNES 30

Alimento sólido:
Mini pizza casera integral

Fruta:
Pera
Jugo:
Tomate de Árbol

MARTES 3

Alimento sólido:
Sándwich de pollo y aguacate

Fruta:
Manzana
Jugo:
Mora

MARTES 10

Alimento sólido:
Mil Hojas (Dulce) + Puñado de frutos secos

Fruta:
Piña
Jugo:
Piña

MARTES 17

Alimento sólido:
Pinchos de jamón, queso y cherrys

Fruta:
Papaya
Jugo:
Guayaba

MARTES 24

Alimento sólido:
Galletas integrales con hummus

Fruta:
Mango
Jugo:
Naranja

MARTES 31

Alimento sólido:
Pastel de Chocolate (Dulce)

Fruta:
Fresas
Jugo:
Naranja

MIÉRCOLES 4

Alimento sólido:
Dona (Dulce) + Queso en cubos

Fruta:
Uvas
Jugo:
Limonada

MIÉRCOLES 11

Alimento sólido:
Burrito de carne y frijol

Fruta:
Melón
Jugo:
Tomate de Árbol

MIÉRCOLES 18

Alimento sólido:
Pai de Piña (Dulce)

Fruta:
Kiwi
Jugo:
Melón

MIÉRCOLES 25

Alimento sólido:
Dona (Dulce) + Huevo duro

Fruta:
Frambuesas
Jugo:
Piña

JUEVES 5

Alimento sólido:
Wrap de huevo y espinaca

Fruta:
Fresas
Jugo:
Naranja

JUEVES 12

Alimento sólido:
Quimbolito (Dulce)

Fruta:
Banano
Jugo:
Guanábana

JUEVES 19

Alimento sólido:
Empanada de verde con queso

Fruta:
Naranja
Jugo:
Babaco

JUEVES 26

Alimento sólido:
Tortitas de avena

Fruta:
Manzana verde
Jugo:
Naranjilla

VIERNES 6

Alimento sólido:
Humita (Sal)

Fruta:
Melón
Jugo:
Naranjilla

VIERNES 13

Alimento sólido:
Arepa con queso

Fruta:
Sandía
Jugo:
Maracuyá

VIERNES 20

Alimento sólido:
Pastel de Naranja (Dulce)

Fruta:
Ciruela
Jugo:
Mora

VIERNES 27

Alimento sólido:
Humita (Sal)

Fruta:
Uvas
Jugo:
Maracuyá

• aqui me
quedo
BAR - ESTUDIANTIL

• 0987 02 42 46 •

Kamila Guerra